PROPOZYCJE ZABAW ROZWIJAJĄCYCH KONCENTRACJĘ DZIECKA

Proponuję Wam dzisiaj zestaw ćwiczeń, który pomoże Wam poprawić uwagę, koncentrację, spostrzegawczość, logiczne myślenie, czyli funkcje poznawcze, które są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania pamięci. Niektóre z tych ćwiczeń będą bardzo łatwe, inne będą wymagały dużego wysiłku, ale im trudniejsze ćwiczenie, tym efektywniejszy trening dla mózgu, nawet jeżeli nie uda się go Wam rozwiązać poprawnie! Powodzenia!

|  |  |
| --- | --- |
| **NAZWA ZABAWY** | **PRZEBIEG, ZASADY** |
| **LIST NA PLECACH** | Rodzic pisze list do swojego dziecka w nieco innej formie niż tradycyjna.  Dziecko odwraca się plecami do rodzica, rodzic zaś kreśli na plecach odwróconego dziecka litery- pisze do niego list dowolnej treści. Dziecko odczytuje pisany na jego plecach tekst – wyraz po wyrazie. Następnie może nastąpić zmiana ról – dziecko będzie nadawcą listu, a rodzic odbiorcą. |
| MUCHA IDZIE | Ćwiczenie to młodsze dzieci mogą wykonywać patrząc na narysowany kwadrat; starsze dzieci lub te, które już w młodszym wieku sobie z tym poradzą - z zamkniętymi oczami.  Rysujemy kwadrat składający się z 9 pól. Mucha będzie rozpoczynała podróż ze środkowego kwadratu.  1a_04  Mówimy powili, gdzie kieruje się mucha, a zadaniem dziecka jest śledzenie jej ruchu w polach kwadratu i zareagowanie, kiedy wyjdzie poza jego granice.  Przykładowa trasa muchy może wyglądać następująco:  *Mucha idzie w lewo… mucha idzie w dół… mucha idzie w prawo… mucha idzie w górę… mucha idzie w prawo… mucha idzie w górę… mucha idzie w lewo… mucha idzie w lewo… mucha idzie w górę. WYSZŁA!*  1b_01  Jeśli zobaczysz, że Twoje dziecko nie ma problemu z wykonaniem ćwiczenia, kiedy patrzy na kwadrat, spróbujcie zrobić je z zamkniętymi oczami. Jeśli poruszanie się po polu 3x3 jest łatwe można „podnieść poprzeczkę” wykonując ćwiczenie na kwadracie 4x4. Wtedy mucha zaczyna swoją podróż od dowolnego miejsca. Im dłuższa trasa muchy, tym dłuższy czas koncentracji, a więc i trudniejsze ćwiczenie. |
| OSZUŚCI | Zabawa ta wymaga dużej koncentracji. Bawimy się w nią w parach. Jedna osoba z pary pokazuje za pomocą prostych gestów jakąś czynność, np. mycie zębów i jednocześnie nieprawdziwie nazywa tę czynność, mówiąc np. czeszę włosy. Zadaniem drugiej osoby jest rozpoznanie, jaką czynność pokazała pierwsza osoba, nazwanie jej (powiedzenie: myję zęby) oraz także oszukanie przeciwnika poprzez pokazanie gestem przy tym innej czynności, np. malowanie ust. Zabawa trwa do pierwszej pomyłki jednego z graczy. |
| **W JAKIEJ KOLEJNOŚCI?** | Tę zabawę wykonujemy z zamkniętymi oczami, w związku z czym wymaga ono umiejętności wizualizacji (widzenie obrazów „oczami wyobraźni”), której mogą jeszcze nie posiadać młodsze dzieci. Trudność ćwiczenia zwiększamy poprzez podniesienie liczby zapamiętywanych przedmiotów oraz zwiększenie szybkości mówienia.  Rodzic mówi powoli, a dziecko w wyobraźni tworzy obraz:  *Wyobraź sobie pluszowego misia… Po jej lewej stronie umieść kaczuszkę, a po prawej piórnik… Między misiem a kaczuszką umieść kredki...Na prawo od piórnika połóż gumkę...Na skraju po lewej wyobraź sobie czerwony mazak, a na skraju po prawej szklankę soku... W jakiej kolejności są ułożone przedmioty?*  *KOLEJNOŚĆ: mazak, kaczuszka, kredki, miś, piórnik, gumka, szklanka*  Zacznijmy od 4-5 elementów i jeśli ćwiczenie okaże się łatwe, dopiero zwiększajmy ilość przedmiotów. W uproszczonej wersji podajemy powoli przedmioty w kolejności od lewej lub prawej strony, od góry lub od dołu. |

**ĆWICZENIA MATEMATYCZNE ROZWIJAJĄCE KONCENTRACJĘ I UWAGĘ**

|  |
| --- |
| **W każdym z rzędów wyszukaj liczbę 256 i zakreśl ją w kółko.**  **Ile takich liczb znalazłeś? .......**  **64768525610146527849349482256758594**  **37102560132560493852678303256774857**  **76522554325604967523257649865602651**  **09256789378792674390925687884326719**  **32373856622565626522569087645653212** |
| **Zaznacz trzy liczby dające w sumie 1000.**  70 400 70 860 140 500  510 450 290 400 200 450  700 400 60 800 180 140  20 560 90 340 420 600 |
| Wyszukaj i zakreśl w kółko największą liczbę czterocyfrową w każdym z rzędów. **14896320202580124789874768521365478020200125582012502**  **20141402054702588963258974102035987552100369998774326**  **68473203258012547898790765882000546930879974312055989** |
| **Zwiększ każdą liczbę o 2. Zwiększ każdą liczbę o 200.**  **96754 - ..................... 96754 - .....................**  **56928 - .................... 56928 - .....................**  **75004 - .................... 75004 - ....................** |
| **Wyszukaj i podkreśl w każdym z rzędów najmniejszą liczbę czterocyfrową.**  **1489630202580124789874568521365478020200125582012502367**  **20141402054702588963258974102035987552100369988777880105**  **68473203258012547896359873365488200255993870401205596786** |
| Podziel wąż cyfrowy na liczby dwucyfrowe, a następnie uporządkuj je od najmniejszej do największej.  **201587964144569852365478512336987740**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |